



# Noti **FA** Cofa



Año I - Número 39 - Viernes 28 de noviembre de 2008

Newsletter semanal de la Confederación Farmacéutica Argentina

## ¿Por qué los Colegios?

## ¿Por qué la Confederación?

En el mundo que nos toca vivir en el que muchos de los códigos de convivencia y los principios que regían la relación de la sociedad se han perdido, los farmacéuticos debemos valorar la fuerza y la coherencia de las Instituciones que nos agrupan y nos representan.

Estamos en las vísperas de un nuevo año que se presenta a priori con dificultades que para atravesarlas obligaran al trabajo mancomunado de todos y cada uno de nosotros. Por suerte tenemos a nuestro favor Entidades fuertes y prestigiosas que son consecuencia de preclaros colegas que hace muchos años entrevieron la necesidad de la unidad y el trabajo conjunto para poder llevar adelante un ejercicio profesional que tiene una carga muy grande de compromiso social y sanitario en un medio muy difícil por el enorme peso económico del medicamento en la salud de la población.

La trascendencia que han tenido los Colegios de Farmacéuticos y la Confederación Farmacéutica en nuestro ejercicio profesional surge claramente en la comparación de la farmacia argentina con el resto de Latinoamérica. La distancia es sideral, para merituarla alcanza con dar dos o tres ejemplos demoledores: en Ecuador a un farmacéutico para hacer la dirección técnica le pagan u\$s 5, y no hay error, en México un colega puede hacer cinco direcciones técnicas a la vez y no le alcanzan para vivir y en Colombia no es obligatorio que una farmacia tenga la dirección técnica de un farmacéutico.

Quizás es un buen momento para recapacitar sobre nuestro futuro atado a nuestras instituciones, sobre los dirigentes que han pasado y han sostenido las bases de aquellos colegas que en sus orígenes creyeron en los principios de la solidaridad y de la unidad como los fundamentos sobre los que se debía asentar una profesión como la farmacéutica tan comprometida con la necesidad y el sufrimiento de la gente.

Al terminar un año cambiante y en muchos momentos dramático es que debemos estar agradecidos de formar parte de entidades que a lo largo del tiempo han conseguido perdurar sobre la base de la unidad que debemos defender a cualquier costo sobre todo de aquellos que nos quieren fracturar para debilitarnos a favor de intereses que no son justamente los intereses de los farmacéuticos y la farmacia.



# Recomendaciones para enfrentar la ola de calor.

Frente a la intensa ola de calor que afecta a una gran parte del país, el Ministerio de Salud de la Nación ofrece algunos consejos para prevenir y protegerse de sus efectos.

El exceso de calor puede producir graves efectos perjudiciales sobre la salud de las personas, sobre todo bebés, niños, adultos mayores y enfermos crónicos.

La exposición a elevadas temperaturas supone una agresión al organismo: se corre el peligro de deshidratación, el agravamiento de una enfermedad crónica o sufrir un golpe de calor.

Los principales síntomas de alerta son: calambres musculares en brazos, piernas y abdomen; agotamiento, aturdimiento, debilidad o insomnio. Los síntomas del golpe de calor son: dolor de cabeza, mareos o vértigos, náuseas, confusión, piel enrojecida, caliente y seca, convulsiones, respiración y pulso débil y elevada temperatura corporal. Si alguno de estos síntomas aparece se recomienda suspender la actividad física durante varias horas, refrescarse y descansar. Beber abundante agua segura, jugos de frutas frescas o bebidas mineralizadas en caso de poder consumirlas.

Protegerse en la calle y en casa

Ø De ser posible, evite salidas y actividades (sobre todo físicas) en las horas de más calor. De 11 a 17 horas

Ø Si tiene que salir, procure estar a la sombra. Use sombreros o pañuelos y vista ropa liviana, amplia y de colores claros.

Ø En la medida de lo posible, permanezca en el interior de su domicilio y en las habitaciones más frescas.

Ø Durante el día dúchese o báñese varias veces.

Ø Cierre las ventanas, toldos y cortinas expuestas al sol.

Ø Mantenga las ventanas cerradas mientras la temperatura exterior sea superior a la interior. Ábralas de noche, facilitando las corrientes de aire.

Ø Beba abundantes líquidos y no deje de ingerir alimentos

Ø Aún cuando no sienta sed tome la mayor cantidad de líquidos posible, sobre todo agua mineral y jugos de fruta fresca. De 2 a 3 litros por día

Ø No consuma bebidas alcohólicas, porque alteran la capacidad de respuesta al calor y favorecen la deshidratación.

Ø Evite las bebidas con cafeína (café, té, bebidas cola) o muy azucaradas, porque aumentan la eliminación de líquidos.

Ø Evite beber líquidos excesivamente fríos.

No deje de comer, hágalo en pequeñas porciones y con frecuencia. Consuma sobre todo frutas y verduras frescas, bien lavadas.

Ø Evite comidas excesivamente condimentadas, calientes y de digestión lenta.

Ø Ponga especial cuidado en mantener la correcta cadena de frío de alimentos frescos como lácteos, carnes o envasados.

Recuerde: Aumentar el consumo de frutas y verduras en verano, permite recargar el organismo de sales minerales. Algunas recomendaciones especiales para lactantes y niños:

En los lactantes ofrecer el pecho más seguido.

No ofrecer bebidas muy frías ni muy calientes.

Incorporar en las comidas sal en mayor proporción que lo habitual.

Bañarlos o mojarles el cuerpo frecuentemente.

Evitar la exposición al sol, sobre todo desde las 11 horas y hasta las 17.

Usar sombreros o gorros para transitar bajo el sol.

Usar protector solar factor 15 o más.

No dejar a los niños dentro de los vehículos mientras los mayores realizan otras actividades.

Acuda a la consulta médica si es necesario, sobre todo si usted toma medicamentos o si nota reacciones o síntomas no frecuentes.

Frente al golpe de calor, qué hacer hasta que llegue el médico:

Ø Ubique a la persona en un lugar fresco y ventilado.

Ø Ofrézcale agua para beber.

Ø Aflójele o quítele la ropa.

Ø Refrésquele el cuerpo con agua fría.

Ø NO le de medicamentos para bajar la fiebre.

Ø NO friccione la piel con alcohol.



## Pagos de Obras Sociales

Berkley - 2º quincena octubre 2008

PAMI Ambulatorio Res. 337 - 2º quincena agosto 2008

PAMI Ambulatorio Res. 337 - 1º quincena septiembre 2008

PAMI Ambulatorio Res. 337 - 2º quincena septiembre 2008

PAMI Ambulatorio - 1º quincena octubre 2008

Asociart - Septiembre 2008

Interacción - Agosto y septiembre 2008

Jersalud - 2º quincena septiembre 2008

Luz y Fuerza - A cuenta septiembre 2008

QBE - Septiembre 2008

La segunda ART - Septiembre 2008

Liberty - 1º quincena octubre 2008

PAMI Oncológico Res 337 - Agosto 2008



## Notas de crédito

PAMI Ambulatorio NAF - 1º quincena noviembre 2008

PAMI Insulinas NAF - 1º quincena noviembre 2008